

Mitos Sobre Seguridad de Alimentos

La siguiente es una selección de mitos bastante populares que pueden causarnos serias enfermedades de salud. Aprendamos a distinguir mitos de realidad y prevengamos enfermedades:

- **Mito:** No se debe poner comida caliente en el refrigerador.
Hecho: La comida caliente si se puede poner en el refrigerador. Si se trata de una olla grande de sopa, etc.; distribuya el contenido en varios contenedores pequeños para que enfríen pronto. Recuerde de guardar los alimentos en el refrigerador antes de dos horas para evitar que desarrollen bacterias.
- **Mito:** La ultima comida que comí es la que me enfermó
Hecho: Podría ser verdad, pero no necesariamente. La incubación de algunos gérmenes puede demorar hasta semanas.
- **Mito:** Cuando la hamburguesa ya esta marrón en el medio está bien cocida.
Hecho: La carne puede verse marrón antes de haber alcanzado la temperatura necesaria. El color no es un buen indicador. Por ello es necesario usar un termómetro.
- **Mito:** No hay peligro es comida local/ natural
Hecho: Todo alimento puede ser peligroso. La manipulación y la cocción de los mismos hacen la diferencia.
- **Mito:** Jugo de limón combinado con sal puede desinfectar la tabla de picar.
Hecho: Esta combinación no hace un trabajo eficiente. Se necesita utilizar productos desinfectantes.
- **Mito:** Las carnes se deben lavar antes de cocinarse.
Hecho: No es recomendable hacer esto ya que las carnes crudas contienen bacterias y al lavarlas las bacterias se esparcirán sobre los utensilios y superficies de cocina.
- **Mito: La mayonesa es el ingrediente de la ensalada que causa las enfermedades por alimentos.**
Hecho: La mayonesa es un producto pasteurizado y protege la ensalada. La mayonesa hecha en casa sí es peligrosa debido a que contiene huevos crudos.
- **Mito:** Si la comida se ve bien una pequeña probadita no puede hacernos daño.
Hecho: La comida descompuesta no huele o sabe mal. Comida infectada con bacteria y comida podrida son dos cosas distintas.

- **Mito:** El hongo que crece sobre el jamón o queso no es peligroso.
Hecho: los hongos penetran mucho mas profundamente de lo que podemos ver. Botar el pedacito de encima no es suficiente.
- **Mito:** El arroz y la pasta sí se pueden quedar fuera del refrigerador.
Hecho: Corren el mismo peligro que cualquier otra comida, de contaminarse después de dos horas de preparado o servido.
- **Mito:** Antiguamente la gente no se enfermaba por la comida.
Hecho: Si se enfermaban, pero culpaban a la "gripe fuerte", al frío, etc.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega: 919-733-7366